

Kochen

Markus Buchholz

Mittwoch, 30.01.2019

Kräuterpfannkuchen mit Frikassee von Wintergemüse

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Pfannkuchen

3 Stiele Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch
6 EL Butter
100 g Mehl
125 ml Milch
125 g Sahne
2 Eier (Größe M)

Für die Füllung

100 g Lauch
100 g Petersilienwurzel
100 g Karotten
100 g Brokkoli
100 g Blumenkohl
100 g Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
Muskat

Für die Curry-Béchamelsoße

10 g Zwiebelwürfel
2 EL Butter
25 g Mehl
1 El Currypulver
20 g Weißwein
250 ml Gemüsebrühe (vom Gemüse blanchieren)
250 g Sahne
Salz
Pfeffer
1 Biozitrone, der Saft davon

Zubereitung

1. **Für die Pfannkuchen** Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Petersilienblättchen abzupfen und kleinschneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Butter schmelzen lassen. Mit Mehl, Milch, Sahne, Eiern und Kräutern zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
3. **Für die Füllung** Lauch, Petersilienwurzel und Karotten putzen, bzw. schälen, abbrausen und trockentupfen. Das Gemüse in Rauten schneiden.
4. Brokkoli und Blumenkohl ebenfalls putzen und abbrausen. Danach in Röschen teilen.
5. Das vorbereitete Gemüse ca. 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Das Kochwasser eignet sich als Gemüsebrühe. Diese für die Béchamelsoße beiseitestellen.
7. **Für die Béchamelsoße** die Zwiebelwürfel in Butter andünsten. Mehl und Currypulver zugeben und unterrühren. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit der zur Seite gestellten Gemüsebrühe auffüllen.
8. Die Soße mindestens 6 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Mehlgeschmack verschwindet.



9. Zum Schluß die Sahne unterrühren, einmal aufkochen lassen.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

10. **Für die Pfannkuchen** die übrige Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

11. Aus dem Teig etwa 4 Pfannkuchen backen, pro Seite ca. 2 Minuten.

12. **Für die Füllung** die Pilze putzen, evtl. klein schneiden. Butter erhitzen, die Pilze darin ca. 2 Minuten braten,
bis die entstehende Flüssigkeit fast verdampft ist.

13. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

14. Die Pfannkuchen mit der Gemüse-Pilzmischung füllen, mit der Soße anrichten und servieren.